



咏春拳社

International Wing Chun Organization

課程體系修訂說明：

梁贊詠春

本次修訂後的詠春學社課程體系，融合了詠春拳兩大主要支系：葉問詠春與古勞詠春。二者並非被視作獨立的流派，而是整合為一個統一的體系，在戰鬥距離、站位角度與發力應用上相輔相成，渾然一體。

葉問與古勞兩支派的區別並非一目了然，這與其歷史發展軌跡有關。葉問一脈已享譽全球，而古勞詠春則始終保持低調，常被視為一個較為小眾的分支。事實上，它並非獨立的流派，而是一個完整體系中長期隱而不顯的另一面。

理念與途徑：一體兩面

詠春學社課程的修訂，基於對這兩大支系核心差異及互補本質的深刻理解：

- 套路與技法：葉問詠春包含三套拳法套路及木人樁法。相比之下，古勞詠春則將其精髓提煉為十二種關鍵技法，並在此基礎上進行雙人配套練習。其演練強調身體旋轉與精妙步法，體現了道家「為道日損」的原則。
- 戰鬥距離：葉問訓練側重於「頭關與第二關」——即手腕與前臂的攻防。古勞則專精於「第三關」，即在涉及肩與軀幹的超近距離內運作。在此範圍內，手臂力量讓位於通過全身運動力學產生的整體勁力。
- 動力學與能量：古勞強調重心轉移，由深達90度甚至更多的髖部與軀幹旋轉來驅動。這使得習練者能夠在不依賴肌肉力量的情況下，化解體力更強對手的攻勢。



詠春拳學社

International Wing Chun Organization

課程體系修訂說明：

梁贊詠春

- 訓練工具：葉問詠春的木人樁法是理解多樣化戰鬥場景、培養「腰馬合一」協調性的絕佳輔助訓練。然而，古勞不採用木人樁訓練，因其認為木人樁固定了距離，而古勞的目標是流動、無固定模式的近身纏鬥。

因此，古勞詠春與葉問詠春並非相互競爭的流派，而是統一體系內兩個互補的階段。古勞揭示了高階的身體力學與近戰戰術，代表了從葉問基礎套路中所蘊含原則的自然進階。二者結合，方能重現梁贊詠春拳完整的歷史遺產。

詠春學社致力於推廣武術，將其作為一條促進身心全面發展的道路。此種修行不僅培養力量與敏捷，更錘鍊紀律、信心以及對自身潛能的深刻認知。

詠春訓練超越課堂上的練習；它是一種應用於日常生活的每日修行。這是一場對抗自我、恐懼、成癮與惰性的鬥爭。其目標並非征服外部的對手，而是戰勝昨日的自己。誠如諺語所云：「勝人莫如勝己。」

如有任何疑問，請通過以下方式聯繫我們：

電話: +852 5618-3588

電郵: info@iwco.online

網站: www.iwco.online

日期: 2026年元月1日